KIKKOMAN

Salát z kuskusu, edamame a wakame

Celkový čas vaření **15 min.** **15 min.** Doba přípravy

Nutriční hodnoty (na porci):
1.665 kJ / 398 kcal

Tuky: **23 g** Bílkoviny: **14 g**
Sacharidy: **39 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Salát:

6 g	sušených wakame
60 g	mrkve
70 g	čerstvé okurky
70 g	avokáda
0,5 polévkové lžíce	limetkové šťávy
150 g	vařeného perlového kuskusu
80 g	vařených sójových bobů edamame
2 polévkové lžíce	nasekané jarní cibulky se zelenou částí
15 g	mungo klíčků

Dresink:

2 polévkové lžíce	Kikkoman Poke omáčka
0,5 polévkové lžíce	limetkové šťávy
1 polévková lžíce	Kikkoman Pražený sezamový olej
1 čajová lžička	medu

Na dochucení:

15 g	nesolených arašídů
2 čajové lžičky	černého sezamu
2 g	čili nitek

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

6 g sušených wakame - **60 g** mrkve - **70 g** čerstvé okurky - **70 g** avokáda - **0,5 polévkové lžíce** limetkové šťávy - **150 g** vařeného perlového kuskusu - **80 g** vařených edamame - **2 polévkové lžíce** nasekané jarní cibulky se zelenou částí - **15 g** mungo klíčků
Wakame namočte do vlažné vody na cca 10 minut. Mrkev oloupejte a nahrubo nastrouhejte. Okurku nakrájejte na tenké proužky. Avokádo oloupejte a nakrájejte na plátky, pak pokapejte ½ lžíce limetkové šťávy. Přidejte zeleninu, scezené wakame, edamame, jarní cibulku a klíčky do kuskusu a dobře promíchejte.

Krok 2

2 polévkové lžíce Kikkoman Poke omáčka - **0,5 polévkové lžíce** limetkové šťávy - **1 polévková lžíce** Kikkoman Pražený sezamový olej - **1 čajová lžička** medu
V malé misce smíchejte Poké omáčku Kikkoman, ½ lžíce limetkové šťávy, Kikkoman sezamový olej a med. Přelijte dresinkem salát a promíchejte, aby se všechny ingredience obalily.

Krok 3

15 g nesolených arašídů - **2 čajové lžičky** černého sezamu - **2 g** chilli nitek
Arašídy opražte na suché pánvi a nechte vychladnout. Posypte jimi salát spolu s černým sezamem, a nakonec ozdobte chilli nitkami.